

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/depression>



# Dépression

## De quoi s'agit-il ?

### Symptômes-clés et autres manifestations

La dépression est une affection psychique. Les symptômes-clés d'une dépression sont une **humeur triste** ou une **perte d'intérêt ou de plaisir** vis-à-vis de (presque) toutes les activités. Ces symptômes se manifestent pratiquement tous les jours, pendant la plupart de la journée. Les plaintes durent au moins 2 semaines et les symptômes-clés peuvent s'accompagner d'autres manifestations :

- une prise de poids ou une perte de poids involontaire ;
- une diminution ou une augmentation de l'appétit ;
- des troubles du sommeil ([insomnie](#) ou somnolence) ;
- une agitation ou ralentissement de l'activité ;
- une [fatigue](#) ou un manque d'énergie au quotidien ;
- un sentiment d'inutilité ou de culpabilité ;
- une diminution de la capacité à penser ou à se concentrer ;
- des [pensées morbides](#) ou des idées suicidaires.

Au total, 5 symptômes doivent être présents pour poser le diagnostic de dépression dont un des symptômes-clés (humeur triste ou perte d'intérêt ou perte de plaisir). Ces symptômes perturbent le fonctionnement quotidien et ne peuvent pas s'expliquer par une autre affection physique ou un abus de substances. Il se peut que vous ayez certains de ces signes, mais qu'ils soient de nature passagère. Il s'agit alors de symptômes dépressifs. Nous en souffrons presque tous un jour ou l'autre, par exemple lors du décès d'un être cher. Mais pour parler de dépression, les critères ci-dessus doivent impérativement être remplis.

Il existe un lien entre les facteurs héréditaires et les traits de personnalité et la survenue d'une dépression, le stress psychosocial agissant souvent comme facteur déclencheur.

## Formes de dépression

La dépression est classée par ordre de gravité en **forme légère, modérée et sévère**. Le médecin déterminera le degré de dépression d'une personne en évaluant les symptômes et leurs conséquences. Ce n'est pas toujours facile. D'autres facteurs peuvent intervenir, tels que d'autres affections physiques ou psychiques, la prise de médicaments, un abus de substances, des facteurs de risque, ... Le médecin doit également tenir compte d'un potentiel [risque de suicide](#).

Il existe aussi des **formes particulières de dépression** :

- la [dépression du post-partum](#), dans laquelle une femme souffre de dépression après un accouchement ;
- le trouble dysthymique, une forme de dépression légère à modérée, mais chronique, dont les symptômes persistent au moins pendant deux ans ;
- la dépression hivernale, dans laquelle une personne développe des symptômes dépressifs à l'automne avant de retrouver le moral au printemps, et ce au moins deux années de suite ;
- la dépression psychotique, caractérisée par une perturbation du sens des réalités et par des pensées généralement irréalistes et pessimistes.

## Quelle est sa fréquence ?

La dépression est une affection courante, qui touche environ 8 % de la population. Elle est 1,5 à 2 fois plus fréquente chez la femme que chez l'homme.

## Comment la reconnaître ?

Une dépression peut s'exprimer de différentes manières. Mais elle se manifeste obligatoirement au moins par l'un des deux signes suivants :

- Vous avez **une humeur triste** pendant la majeure partie de la journée.

- Vous avez **moins d'intérêt ou moins de plaisir** pour des choses qui vous intéressent normalement.

Lors d'une dépression vous pouvez également avoir d'autres plaintes :

- Vous n'avez plus goût à manger ou vous mangez trop, ce qui vous fait perdre ou prendre du poids.
- Vous [dormez mal](#) ou vous dormez trop.
- Vous vous sentez lent et fatigué ou, au contraire, agité.
- Vous éprouvez plus de difficultés à vous concentrer, p. ex. pour lire ou pour regarder la télévision. Chaque décision, y compris la plus simple, est plus difficile à prendre.
- Vous vous sentez coupable ou inutile.
- Il se peut que la vie vous semble trop lourde à porter et que vous souhaitiez parfois même mourir.

Si un grand nombre de ces symptômes persistent pendant une longue période, il est question de dépression. Une dépression peut perturber votre vie quotidienne, vos tâches ménagères, vos temps libres et vos activités professionnelles.

Souvent, vous n'avez pas conscience de votre humeur dépressive et vous n'êtes pas capable de mettre le mot « dépression » sur votre mal-être. Il est souvent utile de parcourir la liste des symptômes potentiels pour vous en rendre compte.

### **Que pouvez-vous faire ?**

La dépression est une affection très courante. Vous ne devez ni avoir honte, ni vous sentir coupable. Ne vous empêchez pas dans vos idées noires ou autres symptômes psychiques ; **demandez de l'aide.**

## **Parler de sa dépression**

- Le fait d'en parler, avec votre médecin généraliste, mais aussi avec les membres de votre famille ou vos amis, fait souvent du bien. Expliquez-leur ce que vous ressentez et ce que signifie une dépression.
- Vous allez peut-être développer des pensées négatives à votre égard. La déception, la tristesse et la colère peuvent renforcer ce sentiment négatif. Parlez de vos sentiments sans honte. Il faut du temps pour digérer de telles émotions.

## **Objectifs réalistes**

Ne soyez pas trop exigeant avec vous-même. Évitez par exemple de vous imposer un rétablissement rapide ou un retour précoce à la normale dans vos activités professionnelles. Au début, concentrez-vous plutôt sur les tâches simples et pratiques de la vie quotidienne. Définissez des objectifs réalistes.

## **Rythmez votre vie**

Essayez de maintenir un rythme normal dans votre vie, en vous couchant, en vous levant et en mangeant à des heures régulières (normales).

## **Alcool et drogues**

Ne consommez ni alcool, ni drogue. Ces substances calment ou cachent temporairement les sentiments négatifs, mais elles empêchent un bon rétablissement à long terme.

## **Distraction**

Essayez de vous distraire en pratiquant des activités que vous trouvez agréables ou relaxantes. Ne restez pas seul à la maison. Le grand air et l'activité physique vous permettront déjà de vous sentir mieux.

## Bouger

- Pratiquez régulièrement une activité sportive, telle que le vélo, la marche, la course ou autres. Une demi-heure d'activité physique, trois fois par semaine, pourrait déjà vous aider à vous sentir moins déprimé et plus en forme. Choisissez un sport que vous aimez.
- Si vous souffrez de troubles du sommeil, l'exercice régulier peut vous aider à retrouver de bonnes nuits de repos.

## Travail

Si possible, essayez de continuer à travailler (à temps partiel), p. ex. deux demi-journées par semaine. Discutez-en éventuellement avec le médecin du travail.

## Que peut faire votre médecin ?

### Plan de traitement multidisciplinaire

Le traitement est toujours **multidisciplinaire**. Il implique une collaboration entre la personne dépressive, le médecin généraliste, le psychologue et, éventuellement, l'infirmière à domicile, le kinésithérapeute, la famille et les aidants proches.

En cas de **dépression légère et modérée**, un plan de traitement est établi, avec **une structure journalière et un plan d'activité**, et est soutenu par un accompagnement psychologique. La méthode privilégiée est la thérapie cognitivo-comportementale, qui met l'accent sur la modification des façons de se comporter. L'objectif est de vous faire reprendre des activités sensées selon un calendrier précis. Vous sortez ainsi de votre manque d'entrain et de votre dépression, et vous vous intéressez de nouveau aux activités quotidiennes ordinaires, que vous réapprenez à apprécier. Le médecin et/ou le psychologue vous suivront étroitement et régulièrement, par exemple toutes les deux semaines, en fonction de la gravité de la dépression.

## Médicaments et psychothérapie

- Une **dépression légère à modérée** ne nécessite généralement **pas de traitement médicamenteux**. Une psychothérapie sera préférentiellement proposée. Chez certaines personnes dépressives souffrant beaucoup de troubles anxieux et de troubles du sommeil, un somnifère est parfois prescrit pendant une courte période en début de traitement. Si possible, cette prise sera limitée à maximum une semaine, compte tenu du risque d'accoutumance.
- En cas de **dépression sévère**, un antidépresseur est presque toujours proposé.
  - La psychothérapie et les antidépresseurs doivent de préférence être combinés.

## Traitement par antidépresseur

L'objectif des médicaments est de faire disparaître les symptômes de la dépression.

- Il se peut que vous deviez attendre jusqu'à 6 semaines pour véritablement remarquer l'effet des antidépresseurs. En l'absence d'amélioration, la dose est généralement augmentée ou un autre type d'antidépresseur est prescrit.
- Une fois la dépression sous contrôle, le traitement médicamenteux doit être poursuivi à la même dose pendant 6 à 9 mois.
- La dose est définie au cas par cas : si elle est trop faible, elle n'aura aucun effet ; si elle est trop forte, elle n'aura pas plus d'effet mais provoquera par contre plus d'effets secondaires.
- Si vous avez déjà eu une dépression et que, à l'époque, vous avez bien réagi au traitement, un traitement de fond peut être nécessaire et qui

peut même devoir être maintenu pendant plusieurs années, surtout si vous avez déjà connu plusieurs dépressions. Le médecin évaluera avec vous la nécessité de poursuivre le traitement.

- L'arrêt du traitement médicamenteux se fait toujours de manière progressive, en diminuant la dose au fur et à mesure. Pendant ce processus, les symptômes d'une rechute de la dépression seront surveillés de près. Si vous ne parvenez pas à vous passer du médicament, la dose sera réaugmentée.

## **Orientation vers le spécialiste**

Le médecin vous orientera vers un psychiatre dans les cas suivants :

- s'il doute du diagnostic ;
- en cas de difficultés au niveau du traitement (par exemple, effet insuffisant) ;
- en cas de [risque de suicide](#) ;
- en cas d'incapacité de travail de longue durée.

Dans des situations très graves, par exemple si vous avez des tendances suicidaires ou si vous n'êtes plus capable de prendre soin de vous au quotidien, le médecin vous fera hospitaliser.

## **Suivi**

La qualité et la rigueur du suivi assuré par le médecin et les autres prestataires de soins sont très importantes. Assurez-vous de vous sentir en confiance avec vos prestataires de soins et de pouvoir leur parler de tout. Une bonne relation de confiance est essentielle.

Rédaction le 19 décembre 2019.

Dernière mise à jour le 19 décembre 2019

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/depression>



## Liens Utiles

- Trouver un psychologue  
<https://www.compsy.be/fr/psychologist/search>
- Activité physique  
<http://mangerbouger.be/Activite-physique-dernieres-recommandations-OMS-et-etat-de-la-situation-en>
- Alcool, le point sur votre consommation  
<http://stopouencore.be/alcool.php>
- Somnifères et calmants, réfléchissez avant de consommer  
<https://www.campagnesafmps.be/fr/un-medicament-nest-pas-un-bonbon/somniferes-et-calmants>
- La baisse d'énergie automnale  
[https://www.mc.be/votre-sante/corps/fonctionnement/baisse\\_energie](https://www.mc.be/votre-sante/corps/fonctionnement/baisse_energie)
- Trouver un thérapeute  
<https://www.aemtc.be/annuaire.php>
- Dépression  
[https://portail.capsana.ca/site/cepps/home.html#section=anxiete\\_et\\_depression](https://portail.capsana.ca/site/cepps/home.html#section=anxiete_et_depression)
- Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)  
<https://www.aemtc.be/definition-tcc.php#>
- Somnifères ou tranquillisants, le point sur votre consommation  
<http://stopouencore.be/somniferes>
- Dépression : médicaments ou psychothérapie ?  
<http://www.mongeneraliste.be/actualites/depression-medicament-ou-psychotherapie>
- Services de Santé Mentale  
<https://pro.guidesocial.be/associations/services-sante-mentale-ssm-1704.html>
- Infor-Drogues  
<https://infordrogues.be/>
- Aide alcool  
<https://aide-alcool.be/>

## Sources

- Guide de pratique belge  
<https://www.ssmg.be/guides-de-pratique-clinique/>
- Banque de données Intego  
<https://intego.be/en/Welcome>